# DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

**Rok VII. — 1911.** **Nr. 3.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

*Cena prenumeracyjna:* Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.



## Program II. Chorwatskiego zlotu sokolego w Zagrzebiu

### w dniach 12—15 sierpnia 1911 r.

Dnia 13 — godz. 6 — próby na boisku,
godz. 12 — pozdrowienie prezydenta miasta i odpowiedź prezesa związku chorwatskiego,
„ 1 — bankiet K. S. S. dla starszyzny sokolej i przybyłych gości,
„ 4 — ćwiczenia publiczne na boisku,
„ 8 — uroczyste przedstawienie w teatrze — koncert w Sokole i Kole,
„ 9 — mieszczański bal na strzelnicy.
Dnia 14 — godz. 7 — zawody,
godz. 8 — złożenie wieńców na grobach ś. p. F. Hochmana, Dr. Miletiča, Dr. Bośniakoviča,
„ 10 — oglądanie miasta,
„ 12 — bankiet dla przedstawicieli Sokolstwa — wydany przez miasto,
„ 3 — wycieczka do Šestine, Maksimira, Gračan, Remet i Samoboru,
„ 8 — przedstawienie w teatrze,

Dnia 15 — godz. 6 — próby,
godz. 8 — oglądanie miasta,
„ 10 — posiedzenie uroczyste Słowiańskiego Związku sokolego,
„ 4 — publiczne ćwiczenia,
„ 8 — ludowa zabawa i pożegnanie gości.

Dnia 16 — wycieczka do Jezior plitwickich, do wybrzeża Adryatyku, do Herzogowiny i Bośni.

Ze zlotem połączona będzie ewent. wystawa etnograficzna.

## O potrzebie zakładania boisk do gier przez Sokolstwo w miastach i miasteczkach.

Stworzenie boisk do gier, któreby w niedalekiej odległości od śródmieścia leżały, natrafia w większych miastach na coraz większe trudności. Zaniedbania w tym kierunku powodują już dziś znaczne przeszkody, a gdy o tej sprawie zarządy miast rychło nie pomyślą, powstaną niepowetowane szkody w zdrowotności obywateli miejskich.

Co dotyczy sprawy dania sposobności do gier i zabaw na świeżem powietrzu ludności i młodzieży — wziąć trzeba przedewszystkiem na oko stworzenia wielkiej liczby miejsc do zabaw (obszarem mniejszych) wśród gęsto zaludnionych dzielnic miejskich. Boiska te konieczne są z uwagi na potrzebę tej młodzieży, która dziś skazaną jest na gonitwy i uganiania po ulicach, smrodliwych podwórzach, gankach, ewent. swoich dziecięcych izbach. Zastąpić tych boisk nie można w zupełności dzidzińcami lub boiskami szkolnemi, gdyż zazwyczaj szkoły boisk nie posiadają, a jeśli mają, to nader szczupłych rozmiarów. Dlatego powinny miasta rychło o tem zadecydować — dopóki jeszcze dysponują wolnemi placami.

Nie wyklucza to jednak, iżby do zabaw dla młodzieży otwierały przystęp w porze popołudniowej do boisk szkolnych. Przeciwnie. Boiska szkolne powinny być bezustannie otwarte dla młodzieży danej szkoły, ażeby uprawiać mogła samodzielnie gry wszelkiego rodzaju.

Również bezwarunkowo przy budowaniu nowej szkoły powinno każde miasto i miasteczko zakładać tuż obok boisko obszerne, licząc zasadniczo 3 m.$^2$ na jednego ucznia — a w najgorszym razie zredukować można tę przestrzeń do połowy.

Boiska wielkie, przeznaczone do właściwych gier i sportowych ćwiczeń, które zakładać zwykło się na obwodzie miasta, powinno się w takiej odległości umieścić, iżby spacer do nich nie był przedługim. Boiska te muszą już ściśle uwzględniać wymiary, których wymagają wszelkie rodzaje gier i ćwiczeń, tudzież pewna dana liczba dzielnicowej młodzieży. Zasadniczo według obliczeń berlińskiego

»Verein für Förderung von Leibesübungen« na 3000 młodzieży przyjmuje się powierzchni boiska o 3 ha.

W miastach, gdzie istnieją gęsto ogrody i parki publiczne, zadanie urządzenia mniejszych boisk dla młodzieży jest wielce ułatwione. Tam bowiem, ceniąc należycie zdrowie i przyszłą dzielność młodzieży — wydziela gmina z ogrodów pewną ilość trawników, przeznaczając ją do użytku młodzieży. Tak powstałe boiska nie szpecą wcale ogrodów i parków, przeciwnie, są ich ozdobą i atrakcyą, gdyż publiczność z największem zainteresowaniem przypatruje się grom młodzieży, a nawet bierze w nich udział.

Sięgając do statystyki zagranicy, pozwolimy sobie przytoczyć niektóre dane pod tym względem. I tak: Londyn liczy ogółem kilka tysięcy boisk, urządzonych specyalnie do gier i zabaw, jak również i łąk wyeliminowanych do tego celu z ogrodów i parków spacerowych. W r. 1906 wydał około 48,000.000 koron na utrzymanie wszystkich boisk do gier i parków. Stany Zjednoczone Ameryki wydały w 1908 r. 32,000.000 dol. na urządzenia boisk do gier i parków w 100 największych miastach Stanów. Niemcy w tej sprawie czynią również kolosalne postępy. W Monachium przeznaczył książe regent w ogrodzie t. zw. Angielskim wielką łąkę do gier. W Berlinie-Moabit w t. zw. małym ogrodzie zoologicznym przeznaczono wszystkie wolne łąki do zabaw. W Brunszwiku oddał książe regent łąkę o 400 ha. młodzieży do gier.

Względy hygieny młodzieży szkolnej i dorastającej domagają się usilnie szybkiego w tej mierze czynu. Statystyka lekarzy szkolnych we wszystkich niemal państwach wykazuje niekorzystny stan zdrowotny młodzieży szkolnej. Przyczyną tego jest nie tylko przebywanie w atmosferze izby szkolnej, lecz w większej mierze przebywania młodzieży we własnem mieszkaniu, które często u ubogich ludzi znajdują się w suterenach lub niezdrowych oficynach. Statystyka wykazuje, że śmiertelność między 15 a 20 rokiem życia większą jest w miastach, które nie mają miejsc do zabaw fizycznych, niż tam, gdzie ich jest podostatkiem, a co ważniejsza, że śmiertelność ta przewyższa śmiertelność ludzi w wieku starym.

Porównując Londyn, który posiada tysiące boisk z Berlinem, który ubogi jest w boiska, okazuje się, że w Londynie śmiertelność osób w wieku od 15 do 20 lat i od 20—25 lat niższą jest o 30% od śmiertelności Berlina.

Przyczynę tego szukać należy wyłącznie w tem, że Londyńczyk posiada wyborną sposobność oddawania się grom na wolnem powietrzu, czego Berlińczyk nie posiada, boć warunki hygieniczne pracowni londyńskich nie są lepsze, niż berlińskich — powiedzmy może niejednokrotnie nawet gorsze.

Gdyby tak zająć się statystyką w naszym kraju okazałyby się stosunki przestraszające.

Warunki, w jakich żyjemy, są bez porównania gorsze, niż zagranicą.

*

W miastach naszych brak dla młodzieży i starszych miejsc (pomimo ogrodów spacerowych) do zabaw fizycznych. Zrozumienie tej strony hygieny u nas kompletnie nie rozbudzone.

Gminy nie dają ku temu sposobności, gdyż każdą łąkę zabudowują lub, zakładając na niej skwer — wzbraniają używania trawnika. Jedyna instytucya, istniejąca od 44 lat — Sokół, który otrząsł naród z bierności fizycznej, który przewodząc na polu hygieny powinien pobudzać gminy w tym kierunku do czynu, nie miesza się do tych spraw — tak, jakby one nie leżały w zakresie jego działania.

A przecie Sokolstwo całego kraju patrzy się i widzi, jak marnieje nasza młodzież, czuje, że dla niej i dla starszych potrzebny jest ruch fizyczny na wolnem powietrzu, odczuwa w szeregach własnych, jak mały jest przybytek skłonnych do ćwiczeń fizycznych jednostek jedynie z tego powodu, że za młodu nie rozmiłowały się w ruchu fizycznym, a jednak zachowuje się biernie — nie ima się pracy, przysposabiającej materyał sokoli. Byłby już czas najwyższy, ażeby Tow. sokole same jęły się zakładania boisk i parków do gier dla młodzieży i sokolstwa, ażeby naparły na gminy miejskie celem pobudzenia ich do tej samej pracy, gdyż w przeciwnym razie potrwa wiele jeszcze wieków, zanim odrodzimy się fizycznie. Założenie boiska do gier nie jest wcale połączone z trudnościami, przechodzącymi możność gniazda sokolego nawet najbiedniejszego. Grunt pod boisko można za bardzo niską cenę wydzierżawić od gminy lub prywatnej osoby. Płaci się za morg nieużytku najwyżej 60 koron rocznie. A więc na 4 lub 5 morgach można urządzić boisko do gier, sportów i gimnastyki kosztem nie wielkim. Jeżeli bowiem teren jest równy i niepotrzebuje niwelacyi (a taki tylko dzierżawić należy) natenczas koszt urządzenia boiska ogranicza się na zrobieniu podziału na poszczególne boiska, które odgranicza się ścieżkami, ewentualnie w braku funduszów, zaznacza się granice płytkiemi wązkimi rowkami ustawia różne potrzebne bramki do gier, stojaki do skoków itp. przyrządy. Największy koszt (około 500 K.) wyniesie szopa na przybory i równocześnie schronisko w razie deszczu. Mając tak urządzony teren boiskowy, można uważać go za zupełnie dobry do gier, sportów i gimnastyki. Na boisku takim może równocześnie grać, gimnastykować się i uprawiać sportowe ćwiczenia kilkaset ludzi.

Nie w inny, tylko w ten sposób powstają boiska i parki do gier, a z biegiem czasu publiczność i gminy zaopiekują się żywiej niemi, gdy spostrzegą, jak wielkie usługi oddaje park taki zdrowiu ludności.

Gniazda Sokole — a w szczególności grona nauczycielskie i druhowie naczelnicy — powinny tę sprawę wziąć pod rozwagę i pobudzić swoje Wydziały do czynu w tym kierunku. *Dr.*

---

# Ćwiczenia karabinem
## w dwóch obrazach.

Ułożył SZCZĘSNY POŁONIECKI, naczelnik „Sokoła“ w Gorlicach.

(Przyjęte przez Wydział Grona nauczycielskiego Okr. III. jako ćwiczenia zawodnicze na zawody gniazd Okręgu III., mające się odbyć dnia 2. lipca 1911 r.).

---

### I. Obraz.

Musztra plutonu karabinem.

Muzyka: »Nie masz to wiary« — takt $^4/_4$. Postawa pierwotna. »Na ramię broń«.

I. 1, 2, 3, prezentuj broń! 4, wytrzymaj.
II. 1, 2, 3, na ramię broń! 4, wytrzymaj.
III. 1, 2, 3, do biegu broń! 4, wytrzymaj.
IV. 1, 2, 3, na ramię broń: 4, wytrzymaj.
V. 1, 2, gotuj broń! 3, 4, wytrzymaj.
VI. 1, 2, 3, na ramię broń! 4, drugi rząd: drudzy wstecz!
VII. 1, 2, gotuj broń! 3, 4, wytrzymaj.
VIII. 1, 2, do nogi broń! 3, drugi rząd: drudzy wstecz! 4, wytrzymaj.
IX. 1, 2, pierwszy rząd klęknij — gotuj broń 3, odwiedź kurek, 4, wytrzymaj.
X. 1, 2, cel! 3, pal! 4, opuść karabin do położenia »gotuj broń«
XI. 1, 2, do nogi broń! 3, 4, wytrzymaj.
XII. 1, 2, klęknij (oba rzędy) gotuj broń! 3, odwiedź kurek! 4, wytrzymaj.
XIII. 1, cel! 2, wytrzymaj 3, pal! 4, opuść karabin do położenia »gotuj broń«.
XIV. 1, odwiedź kurek! 2, cel! 3, pal! 4, opuść karabin do położenia »gotuj broń«.
XV. jak XIV.
XVI. 1, 2, 3, na ramię broń! 4, (drugi rząd) drudzy wstecz!

Uwaga. Opis robienia karabinem znajdziesz w »Przewodniku gimnastycznym« z lutego 1910.

Takt IX. »Pierwszy rząd klęknij — gotuj broń!« z położenia »do biegu lub do nogi broń« na »raz«: $^1/_8$ obrotu w prawo (głowa zwrócona w pierwotnym kierunku) — podnieść karabin prawą ręką do położenia pionowego przed środkiem tułowia, prawa ręka w wysokości brody i uchwyć lewą tuż pod celownikiem, lufa w prawo. Na »dwa« pchnij karabin prawą ręką w przód, lewa ręka zwraca się dłonią do góry, (karabin przychodzi do położenia poziomego po

prawej stronie tułowia) uchwyć prawą ręką za szyję kolby, łokciem przyciśnij kolbę do boku wyżej pasa — prawą nogą zakrok wstecz i klęknij na prawe kolano, nie ruszając stóp z miejsca pierwotnie zajętego, (kierunek prawego przedudzia wprzód na zewnątrz). Ciężar ciała spoczywa na prawem kolanie — lewa noga zgięta pod kątem prostym potrzymuje równowagę; tułów z prawem udem tworzy linię prostopadłą do ziemi.

Takt XII. »Klęknij (oba rzędy) gotuj broń!« Pierwszy rząd, jak w takcie IX-ym, lewe przedramię opiera się o udo lewej nogi, prawy pośladek spoczywa na pięcie prawej stopy z powodu czego, tułów z udem tworzy linię załamaną.

Drugi rząd na »raz«: krok prawą wprzód na zewnątrz, ruchy rąk te same jak w pierwszym rzędzie. Na »dwa«: krok lewą wprzód i klęknij na prawem kolanie, ruchy rąk jak w takcie IX-ym. Drudzy klękają tuż za pierwszymi po ich prawej stronie tak, aby karabin przy złożeniu się znajdował się w połowie oddalenia pomiędzy ćwiczącymi w pierwszym rzędzie.

Takt XIII. »Cel!« Ćwiczący w pierwszym rzędzie opierają przy złożeniu się lewy łokieć o lewe udo, ćwiczący w drugim rzędzie przybierają tęsamą pozycyę rąk jak przy »Cel« stojąc. (Patrz »Przewodnik« luty 1910).

Takt XI. »Do nogi broń!« z postawy »pierwszy rząd klęknij lub klęknij (oba rzędy) gotuj broń!«

Na »raz«: prawą ręką uchwyć karabin ponad dolnym bączkiem, karabin pozostaje w położeniu poziomem po prawej stronie tułowia, równocześnie $^1/_8$ obrotu w lewo (prawa pozostaje w tyle na palcach). Ciężar ciała spoczywa na lewej nodze.

Na »dwa«: lęwą ręką puść karabin, prawą postaw karabin przy prawej nodze lufą w tył i oprzyj koniec lufy o prawą pachę, prawą nogę przystaw do lewej.

Na »trzy«: drudzy wstecz!

Takt XVI. »Na ramię broń!« z położenia »klęknij — gotuj broń«!

Na »raz«: powstań i równocześnie $^1/_8$ obrotu w lewo, ruchy karabinem tesame, co z położenia »gotuj broń!« stojąc.

## Obraz II.

Szermierka na bagnety!

Muzyka: Mazurek »Nasz Chłopicki wojak« — takt $^3/_4$.

Postawa pierwotna: »Do nogi broń!«

Ćwiczący stoją w dwóch rzędach, zwróceni twarzami do siebie, w odległości długości karabinu z bagnetem przy wyciągniętych ramionach wprzód z postawy szermierczej.

| Pierwsi: | Drudzy: |
|---|---|
| I. Postawa szermiercza w lewo — »do ataku broń!« 1. jak »raz« (p. »Przewodnik« z lutego 1910), 2. jak »dwa«, 3. wytrzymaj. | I. 1, 2, 3, jak pierwsi. |
| II. 1, tupnij lewą, 2, 3, wytrzymaj. | II. Jak pierwsi. |
| III. 1, pchnij w brzuch, wypad lewą wprzód, 2, powróć do post. szer. 3, wytrzymaj. | III. 1, odbij zasłoną dolną w prawo, wypad prawą wstecz, 2, powróć do post. szer. w lewo, 3, wytrzymaj. |
| IV. Jak drudzy w takcie III. | IV. Jak pierwsi w takcie III. |
| V. 1, pchnij w pierś! Proste prawe ramię przenieś łukiem wstecz a wyprostuj nagle w przód w wysokości piersi przeciwnika, lewą ręka podtrzymuje karabin poniżej celownika w położeniu poziomym, wypad prawą wprzód, 2, 3, wytrzymaj. | V. 1, odbij zasłoną górną w prawo łukiem w lewo, wypad prawą wstecz, 2, 3, wytrzymaj. Uwaga do 1. Łuk opisuje się końcem bagnetu, zaczynając go w lewo w górę a w prawo do wyprostowania lewego ramienia w pion skos do środka. |
| VI. 1, powrót do post. szer. 2, 3, wytrzymaj. | VI. Jak pierwsi. |
| VII. 1, tupnij lewą, 2, 3, wytrzymaj. | VII. 1, skok wprzód, 2, 3, wytrzymaj. |
| VIII. 1, skok wstecz, 2, 3, wytrzymaj. | VIII. 1, tupnij lewą, 2, 3, wytrzymaj. |
| IX. Jak drudzy w takcie VIII. | IX. Jak pierwsi w takcie V-ym. |
| X. 1, powrót do postawy szer. 2, 3, wytrzymaj. | X. Jak pierwsi. |
| XI. 1, skok w przód 2, 3, wytrzymaj. | XI. 1, skok wstecz, 2, 3, wytrzymaj. |
| XII. 1, tupnij lewą 2, 3, wytrzymaj. | XII. Jak pierwsi. |
| XIII. 1, krok lewę 2, prawą dostaw 3, wytrzymaj. | XIII. 1, odsłona złudna! a lewe ramię prostuj w dół skos do środka, prawe przesuń koło tułowia w górę do ugiętego przegubu. (Położenie kararabinu w dół skos), krok prawą wstecz. |

| Pierwsi: | Drudzy: |
|---|---|
| | 2, powrót do postawy szermierczej, lewą dostaw 3, wytrzymaj. |
| XIV. i XV. jak w XIII. takcie. | XIV. i XV. jak w XIII. takcie. |
| XVI. 1, odbij zasłoną dolną w prawo, wypad prawą wstecz, 2, 3, wytrzymaj. | XVI. 1, pchnij w brzuch, wypad lewą wprzód, 2, 3, wytrzymaj. |
| XVII. Zasłona na głowę. 1, lewą przenieś łukiem w lewo, a w pion skos, karabin w położeniu poziomem nad głową bagnetem w lewo, prawą prostuj, wypad lewą wstecz 2, 3, wytrzymaj. | XVII. Cios kolbą w głowę. 1, lewe ramię kurcz łukiem w dół do siebie a prostój w pion skos, prawą przenieś łukiem w górę, a wprzód w wysokości głowy przeciwnika, lewą nogę prostuj i wypad prawą w przód, 2, 3, wytrzymaj. Bagnet opisuje łuk w dół wstecz do położenia skośnego, kolba niżej, bagnet znacznie wyżej. |
| XVIII. 1, Postawa szerm. w lewo. Krok prawą wstecz do postawy szermierczej, karabin przenieś najkrótszą drogą, 2, odbij zasłoną dolną w prawo, 3, wytrzymaj. | XVIII. 1, prawe ramię przenieś łukiem w dół a wstecz, lewe prostuj wprzód, a kurcz do siebie. (Karabin otrzymuje położenie poziome bagnetem wprzód z prawej strony tułowia, lewe ramię oparte na brzuchu), krok lewą do postawy szermier. w lewo, 2, pchnij w brzuch, wypad lewą wprzód, 3, wytrzymaj. |
| XIX. 1, skok wprzód do postawy szermierczej 2, 3, wytrzymaj. | XIX. 1, skok wstecz do postawy szermierczej, 2, 3, wytrzymaj. |
| XX. 1, tupnij lewą 2, 3, wytrzymaj. | XX. Jak pierwsi. |
| XXI. Jak drudzy w XVII-tym takcie. | XXI. Jak pierwsi w XVII-tym takcie. |
| XXII. Jak drudzy w XVIII-tym takcie. | XXII. Jak pierwsi w XVIII-tym takcie. |
| XXIII. Jak drudzy w XIX-tym takcie. | XXIII. Jak pierwsi w XIX-tym takcie. |

Pierwsi:

XXIV. Do nogi broń!

1, $^1/_8$ obrotu w lewo, prawą uchwyć karabin ponad celownikiem, 2, lewą ręką puść karabin, prawą postaw lekko dzióbem tuż przy prawej stopie, lewa noga do prawej.

Drudzy:

XXIV. Jak pierwsi.

Uwaga. Obraz ten powtarza się od XIII-go taktu z tą odmianą, że to, co robili pierwsi robią drudzy i naodwrót.

Przy pierwszem przerabianiu odpada takt 24, a w jego miejsce wchodzi takt 20 (XX.), a dopisro za drugim razem kończy się ruchami opisanymi w XXIV. takcie.

---

# Gimnastyka pedagogiczna.

(Lekcye praktyczne z kursu gimn. szwedzkiej w Centr. Inst. w Stockholmie)

Spisał *W. Sikorski.*

(Ciąg dalszy).

## Tydzień dwunasty.

1. Ćw. rzędowe: kolumna ćwiczebna w pochodzie, zwrot wstecz w prawą stronę.

Skłon głowy wstecz, zwracając dłonie na zewnątrz.

Z post. zasad. ręce na barki - napony łącznie z rzutem. R. w górę.

Post. zas. R. w bok (dłonie do góry) — przen. R. w górę i w bok (1—2).

Post. napalc. R. w bok — zwroty R (1. dłonią do góry, 2. dłonią w dół).

3 kroki wprzód, 3 wstecz na jeden rozkaz.

Post. nazewn. kroczna zwrotna, ręce na kark — skłon tułowia w bok.

Wykrok (zakrok) nazewnątrz, napon i kucznięcie na tylnej nodze z rzutem. R. w górę.

*a)* Wykrok (zakrok) nazewnątrz, ręce na barki, *b)* napon, r. w górę, *c)* kucznięcie na tylnej nodze, r. wytrzymać, *d)* napon, r. wytrzymać, *e)* na całe stopy, ręce na barki, *f)* do post zasadnej.

2. W skłonie napiętym z uchwytem za szczebel — podnoszenie nogi naprzemian wprzód, z równoczesnym naponem na nodze w miejscu stojącej.

W post. zasad. R. w górę — skłon tułowia wprzód i w dół.

Zwieszenie przerzutne (na drabinkach szwedzkich z post. tyłem do drabinki).

W przysiadzie 3 kroki i 3 skoki wprzód i wstecz (t. zw. pochód kruka).

3. Zwiesz. na dwu linach (żerdziach) o ram. prostych przejść do R. ugiętych, a w tem zwieszeniu zwroty głowy.

Przeploty skrzyżne, głową do góry, w dół, nogami wprzód.

Pochód równoważny pośrednią klęczką.

4. Stojąc jednonóż, druga podn. wprzód, r. wprzód, przenosz. nogi w bok i wstecz i r w bok i w górę.

5. Waga, stojąc na jednej nodze, r. w górę.

Unik, r. w górę — zamachy r. przodem w dół i w górę.

6. W post. leżąc tyłem, przyg do pływania na grzbiecie.

(Ruchy nóg łącznie z ruchami rąk).

*a)* nogi skurcz (kolana nazewnątrz, palce stóp skierowane ku kolanom, ręce przesuń blisko ciała aż pod pachę, *b)* rzuć nogi na zewnątrz (palce stóp w dół na zewnątrz), *c)* r. w bok, r. dłońmi w dół, nogi złącz (palce stóp w dół na zewnątrz), r. bokiem w dół.

7. Podpór napięty leżąc bokiem — podnoszenie nogi zewnętrznej do góry.

(Podpór leżąc bokiem, ręka zewnętrzna chwyta szczebel lub rękę współćwiczącego. Całe ciało i oba ramiona silnie wyprężone).

Pochód chyłkiem tj. pochód w skłonie wprzód o nogach wyprostowanych pod przyrządem (łata, drabina pozioma itp.) ustawionym w odpowiedniej wysokości.

8. Bieg z przeszkodami *).

(Skok ponad przeszkodę z wytrzym. nogi za sobą). Pochód krzyżując nogi naprzemian.

Podn. r. przod. w górę i napon — opuszcz. bok, w dół, na całe stopy.

9. *a)* Z podporu przodem — przeskok zawrotny,
*b)* wybieg po ławeczce skośnie ustawionej na łatę ustawioną »po pierś« i skok w głąb,
*c)* wyskok kuczny na przyrząd do post. zasadnej.
*d)* skok wolny z rozbiegu z $^1/_4$ obrotem w lewo (prawo).
} posobnie

10. Wypad na zewnątrz ze zwrotem tułowia (w kierunku nogi wypad), r. w bok (dłonie do góry) — przenoszenie r. do góry i w bok.

Pochód na palcach podnosząc r. przodem w pion i opuszczając bokiem w dół.

---

*) Jako przeszkody ustawia się początkowo ławeczki pojedynczo, następnie ławeczki jedna na drugiej, w końcu łaty, lecz nie wyżej jak do wysokości 90 *cm*.

## Tydzień trzynasty.

1. W dwurzędzie: skłon głowy wstecz, napon } Jako ruchy poprawiające post. zasad. (ruchy korrektywne).

Kolumna ćwiczebna w prawo (lewo).

Napon, ręce na barki — na całe stopy, r. w dół (1—2).

Z post. ręce na barki — rzuty r. w bok ze skłonem głowy wstecz.

Zakrok (tylna noga na palcach) r. w górę — uginanie nogi przedniej.

Rozkrok, ręce na biodra — krążenie tułowia w lewo (prawo).

Wykrok lewą na zewnątrz, r. w górę — zmiana wykroku z zamachem, r. w dół i do góry, (noga l. do prawej, r. w dół, prawą wykrok na zewnątrz, r. przodem w górę).

Kuczka w rozkroku, ręce na barki zwroty głowy naprzemian.

Wypad lewą wprzód, ręce na barki — pochód wypadami wprzód i wstecz.

(Przy pochodzie wprzód: noga tylna (prawa) do przedniej (lewej) wypad prawą itd. Przy pochodzie wstecz: noga przednia do tylnej i wypad wstecz, raz lewą drugi raz prawą nogą).

Kuczka -- ręce na biodra — pochód 3 kroki wprzód i 3 wstecz.

2. W skłonie napiętym uginanie i prostowanie ramion.

Stanie na rękach (przy drabinkach) — pochód w miejscu.

3. Zwieszenie poprzek (spodem łaty, ustawionej skośnie) — pochód na rękach.

4. Waga stojąc na jednej nodze z ustaleniem stopy, ręce na barki — rzuty r. w górę.

5. Post. zwieszona (tyłem do drabinki) — skurcze i prężenia nóg naprzemian.

6. 1 ręka w górę, 2 w dół — zmiana położenia ramion (przez przeniesienie) z równoczesnym zwrotem tułowia rzutem.

Ruchy pływackie ramion: *a)* r. wprzód, dłonie zwrócone na zewnątrz, grzbietami się stykają, *b)* r. w bok, *c)* r. ugięte, łokcie przylegają do boków, ręce stykają się i są grzbietami ku sobie zwrócone.

Ruchy pływackie nóg, leżąc przodem na ławeczce.

Ruchy pływackie nóg łącznie z ruchami rąk: *a)* r. w bok, *b)* r. i nogi skurcz, *c)* rzuć nogi na zewnątrz, a ręce wprzód, *d)* nogi złącz, ręce wytrzymaj.

Wypad na zewnątrz ze zwrotem tułowia w kierunku nogi tylnej i głowy w kierunku nogi wypadnej, r. w górę -- skłon tułowia w bok.

Przerzuty bokiem w lewo i prawo.

7. Bieg. Pochód z krzyżowaniem nóg i poskokiem na nodze krocznej.

Podn. ramion przodem w górę — opuszczanie bokiem w dół (2—4 razy).

8. Wspinanie poskokami na dwu linach.

Wspinanie w zwieszeniu przerzutnem (lina).

9. *a)* z rozbiegu — przeskok odwrotny (łata po biodra),
*b)* „ „ — „ kuczny (siodełka na łacie),
*c)* „ „ — „ rozkroczny (kozioł).
} posobnie

10. Post. kroczna, ręce na kark — pochód wprzód i wstecz, ze zwrotem (rzutem) tułowia naprzemian w bok.

Post. zakrocz. łukiem, ręce przed pierś — rzut r. w bok ze zmianą nogi krocznej (noga tylna do przedniej).

Pochód krokiem trzytakt. zmiennym, podnosząc r. przodem w górę i opuszczając bokiem w dół.

## Tydzień czternasty.

1. Pochód w dwurzędzie i w pochodzie zwroty wstecz w lewą i prawą stronę. Kolumna ćwiczebna.

Skłon głowy wstecz.

Post. zasad. R. w bok (dłonie do góry) — skłon tułowia wstecz. przenosząc r. w górę.

W rozkroku przysiad, r. w górę — rzut r. w górę, w bok, w górę.

Post. kroczna, ręce na biodra — skłon tułowia wstecz i wprzód.

Post. kroczna łukiem, ręce na biodra — zmiana nogi krocznej.

Post. kroczna, ręce na biodra — zwrot tułowia (w kierunku nogi krocznej) i głowy w kierunku przeciwnym.

Post. na zewnątrz zakroczną, ręce na barki — napon i kucznięcie na nodze tylnej z rzutem r. w górę.

2. Z podporu przodem — odmykiem do zwieszenia post. przodem nogi rozkrocznie, a następnie do post. łukiem (ręce opierają o łatę).

W post. łukiem — napony.

W rozkroku r. w górę — skłon wprzód, a następnie w dół.

„ „ „ „ „ — kucznięcie z wytrzym. r. (1—4).

3. Wspinanie po linie skośnej głową wprzód i zejście po linie pionowej poskokami.

Pochód równoważny z pośrednimi przysiadami na jednej nodze.

4. Post. na jednej nodze, druga skurczona, r. w górę — przenoszenie nogi skurczonej w bok, wytrzymując r.

W powyższej post. pierwotnej — przenoszenie i opuszczanie palców stóp (ćwiczenie stawu skokowego).

5. Wypad wprzód, r. w górę — skłon wprzód i w dół.

Zmiana powyższego wypadu, opuszczając r. przodem w pion (postawa) i przodem w górę (wypad nogą przeciwną).

6. Stanie na rękach — do ramion ugiętych i prostych naprzemian.

Zwiesz. z poziomką nóg — ruchy rozkroczne nóg.

7. Skłon w bok z uchwytem za szczeble drabinki — podnoszenie w górę nogi zewnętrznej.

8. Bieg. Pochód ze zmianą każdego kroku.

Podnosz. r. przodem w górę, napon — bokiem w dół na całe stopy.

9. Zwieszenie poprzek — pochód na rękach, przechodząc po każdym ruchu ramienia do ramion ugiętych.

10. *a)* Z rozbiegu przeskok odwrotny (łata podwójna),
*b)* skok zajęczy ponad łatę,
*c)* podpór przodem — przeskok odboczny,
*d)* przewrót (skrzynka wszerz),
*e)* skok wolny w wyż (odbicie z ławeczki, ustawionej skośnie),
*f)* przeskok rozkroczny (siodełko na łacie),
*g)* osiad rozkroczny — nożyce z zamachu zawrotnego (koń wzdłuż) — odwrotka.

11. Post. łukiem zwieszona, r. w górę — wypuklanie piersi w rytmie oddechowym z pomocą współćwiczącego.

*a)* współćwiczący, podłożywszy swe ręce pod łopadki wykonującego ćwiczenie, podnosi jego klatkę piersiową do góry (wdech);

*b)* wywierając nacisk na boki tułowia, przesuwa się ręce w dół do środka tak, że te się schodzą w dołku podpiersiowym (wydech).

# Rozwój turnerstwa niemieckiego.

Wydział Związku niemieckiego turnerstwa odbył w dniach 22—24. czerwca 1910 r. w Strasburgu posiedzenie, na którem oprócz różnych spraw i wniosków, podano następujące sprawozdanie o stanie turnerstwa:

Związek liczy 18 okręgów, z 301 dzielnicami, z 9101 gniazdami i 946.115 członkami. W r. poprzednim liczył 8607 (+494 tj. 5·7%) gniazd, 902 910 (+43.205 tj. 4·7%) członków. Zagranicą, która tworzy osobny okręg »Ausland«, a która miała przedtem 37 gniazd, przybyły 2 gniazda, tak że obecnie liczy 39 gniazd z 3809 członkami. Najsilniejsze są okręgi XIV. (Saksonia)=1185 gniazd=144.594 członków, okręg IX. (średni Ren)=1147 gniazd=114.285 członków. Niemieckie towarzystwa turnerskie w Czechach, o ile należą do Związku tworzą osobny okręg XV. *b* z 66 gniazdami i 9120 członkami zdrużonymi w 5 dzielnicach.

Powyższych 9101 gniazd znajduje się w 7621 miejscowościach, liczących ogółem 44,627.826 obywateli.

W porównaniu tych liczb do liczby ogólnej członków 946.115 okazuje się, że na turnerów przypada 2·12% ogółu obywatelstwa tych miejscowości, w których istnieją tow. turnerskie.

Przypada jedno gniazdo z przeciętną liczbą 104 członków na 4904 obyw., jeden członek na 47—48 obyw.

W liczbie 946.115 członków zaliczeni są wszyscy, którzy przekroczyli 14 rok życia, tudzież dorost. Ostatni wykazuje liczbę 161.097 osób.

Wkładkę do związku płaci 784.309 członków (w r. poprzednim 751.429) po 3 pf. od jednego członka rocznie.

Ćwiczących było w 1909 r. 435.511, którzy ćwiczyli w 850.085 godzinach. Ogółem było 20,523.015 ćwiczących, tak, że na 1 godzinę przypada 25 ćwiczących, a na jedno gniazdo 93 godzin i 2255 ćwiczących.

W r. 1909 było 19,314.710 ćwiczących w 804.734 godzinach, a zatem przyrost wynosi 1,208.305 ćwiczących, czyli 6·2%.

Gimnastykę żeńską uprawiano w 1521 gniazdach (w r. 1909 w 1380). Ćwiczyło 53.447 pań i dziewcząt pod kierunkiem 3032 nauczycielek w 87.630 godzinach z ogólną liczbą 1,722.099 ćwiczących. Żeński przyrost był następujący: 141=10% gniazd, 3620=7% ćwiczących — 308=14% nauczycielek, 7561=9·3% godzin — 168.256=11% ćwiczących.

| | | | |
|---|---|---|---|
| Uczniów było z 1. lutego 1910 | w 1115 | gniazdach | 54.753 |
| Uczenic „ „ „ | „ 299 | „ | 24.469. |

Największa liczba wynosiła w r. 1909 uczniów 65.160, uczenic 28.442.

Należało tedy do związku turnerstwa niemieckiego z dniem 1. lutego 1910 r.:

| | | |
|---|---|---|
| mężczyzn powyżej 14 lat — | 946.115 | (902 910) |
| kobiet „ „ „ — | 53.447 | (— 49.827) |
| uczniów poniżej 14 „ — | 54.753 | (— 48.637) |
| uczenic „ 14 „ — | 24.469 | (— 25.269) |
| ogółem | 1,078.783 | (1,026.670). |

W porówniu z rokiem poprzednim przybyło 52.114 członków czyli 4·83%.

Rozwój w wielkich miastach wskazuje następująca tabela 10 miast z liczbą największą członków:

| | Miasto | Członkowie | Ćwiczący | Kobiety | dorost. |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Lipsk ....... | 11446 | 9068 | 1409 | 1322 |
| 2 | Monachium ..... | 9192 | 4212 | 1732 | 1149 |
| 3 | Berlin ....... | 7972 | 7086 | 1639 | 1872 |
| 4 | Hamburg ...... | 7728 | 4667 | 1892 | 821 |
| 5 | Frankfurt n. M. z przedmieśc. | 6317 | 2691 | 819 | 598 |
| 6 | Drezno ...... | 5786 | 4239 | 1239 | 1100 |
| 7 | Norymbergia ..... | 5693 | 2465 | 307 | 705 |
| 8 | Brema ...... | 3481 | 1914 | 562 | 245 |
| 9 | Chemnitz ...... | 3224 | 2173 | 272 | 620 |
| 10 | Essen ....... | 3149 | 1442 | 321 | 273 |

Powyżej 1000 członków miało ogółem 20 towarzystw, z tych największe »Berliner Turnschaft« = 2718 członków, potem Monachijski »Männerturnverein« = 2523 czł. itd., dwudziestem jest Augsburger »Turnverein« = 1010 czł. Powyżej 600 członków miało 80 towarzystw.

Ponad 1000 ćwiczących było w 7 tow., ponad 600 ćwicz. było w 13 tow. Kierowało ćwiczeniami 46.160 nauczycieli.

W zimie nie ćwiczyło 611 towarzystw.

W salach gimnast. szkolnych ćwiczyło 1743 towarzystw w 2072 budynkach.

Własne sale gimnastyczne posiadało 803 tow., własne boiska posiadało 1305 tow.

Jako subwencyę na budowę własnej sali i boiska rozdano z funduszów związkowych 10.050 marek między 34 towarzystw.

Ksiąg kancelaryjnych nie posiadało 319 tow.

Własne biblioteki z 242.844 tomami ma 1906 tow.

Na jedną bibliotekę przypada 128 tomów.

»Zagranica« tworzy 18-ty okręg i liczy 39 tow. rozrzuconych we wszystkich częściach świata. Najwięcej jest w Ameryce = 11 tow., potem w Afryce = 7 tow., w Azyi i Rumunii po 3 tow., w Anglii, Szwecyi i Luksemburgu po 2 tow., w Madrycie 1 tow., w Konstantynopolu 1 tow., w Czerniowcach 1 tow., w Rotterdamie 1 tow., w Petersburgu 1 tow., w Tryeście 1 tow., w Sofii 1 tow., w Kopenhaaze 1 tow., w Australii w Melbourne 1 tow.

Majątek związku wynosi: wliczając fundusz dr. Goetze, fundusz Jahna i muzeum Jahna — ogółem 267.663·66 marek. W r. 1909 dochód związku wynosił 58.818·26 marek, wydatki zaś 39.391·35 m.

Oficyalnem czasopismem związku turnerstwa niemieckiego jest *Deutsche Turnzeitung*, które prenumerowało 7081 towarzystw w liczbie około 10.483 egzempl.

Dochód czasopisma wynosił 42.136·12 marek, inseraty dały 20.762·30 m., czyli ogółem dochód dał 62.898·42 m., czyli 1 egzem-

plarz = 6·02 m. Rozchód wynosił ogółem 52.229·75 marek, czyli 1 egzemplarz = 4·91 marek.

Wydział związkowy zajmował się sprawą przyjmowania do związku samoistnych tow. gimnast. żeńskich. Wniosek taki postawił okręg III *b* (Brandenburgia). Uchwalono sprawę polecić walnemu zgromadzeniu turnerów, a tymczasem komisya opracuje odpowiednie wnioski. Sokol czeski Nr. 11 — 1910.

# Kronika

**Państwowa komisya egzaminacyjna dla nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich** założoną została w Zagrzebiu dnia 5. grudnia 1910 r. Szczegółowy statut komisyi znajduje się w czasop. »Horvatski Sokol« Nr. 1 z r. 1911.

**E. Cenar.** Wskazówki dla nauczycieli ludowych, którzy zdają egzamin kwalifikacyjny z gier i zabaw (aprobowane przez c. k. Radę szk. kraj.). — Lwów 1911. — Nakład autora.

Broszurka, odbitka z »Dodatku« — obejmuje pytania i ewent. odpowiedzi z zakresu: Przepisów i regulaminu — statystyki gimnastyki, hygieny gier i ćwicz. pokrewnych, Metody i dydaktyki — Organizacyi gier letnich i zimowych w godzinach szkolnych oraz nadprogramowych popołudniowych — Zawodów w grach i innych ćwiczeniach — Urządzeń boisk i sporządzania przyborów do gier — Piśmiennictwa polskiego w zakresie gier i zabaw w ostatniem dziesięcioleciu

**P. Kuczera prof. Dr.:** Hygieniczne podstawy sportu, jego dodatnie i ujemne strony. (Z cyklu wykładów, urządzonych przez T. Zabaw Ruchowych w r. 1011). Lwów 1911.

Znakomity ten wykład polecamy każdemu sokołowi, w szczególności członkom gron nauczycielskich. Broszurkę nabyć można w sekretaryacie T. Z. R. ul. Lindego 5.

**Włochy.** Związek włoskich Tow. gimnastycznych (Federazione Gimnastica Italiana) liczył w r. 1909 około 30.000 członków zdrużonych w 209 towarzystwach. Miasta, mające więcej, niż jedno towarzystwo są:

| | | | |
|---|---|---|---|
| Medyolan | posiada | 18 | towarzystw |
| Rzym | „ | 12 | „ |
| Janow | „ | 10 | „ |
| Bari | „ | 6 | „ |
| Florencya | „ | 5 | „ |

Prezezem związku jest inżynier Vittono Moschi.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ul. Lindego I. 4.